

pilatesK リコバ東大和		【 07/01 ~ 07/08 】			スケジュール		2026/07/10 更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Body Balance		Pilates Cardio	Waist	Basic		Stretch&Conditioning	Back&Arm	
Yuri.T		mizuki.H	Hazuki.H	Chihiro.S		Chihiro.S	Yuri.T	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pre Basic		Pre Basic	Basic	Back&Arm		Basic	Hip&Leg	
Yuri.T		moeko.t	Chihiro.S	未定		Chihiro.S	Yuri.T	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close
		Waist	Waist	Basic			Pilates Cardio	
		Hazuki.H	Hazuki.H	Chihiro.S			moeko.t	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	
			Hip&Leg	Waist				
			未定	Hazuki.H				
			close	close				
		17:30 ~ 18:30						
		Basic						
		Chihiro.S	close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Basic		Waist		Hip&Leg		Waist	Stretch&Conditioning	
Chihiro.S	Hazuki.H	Ena.N		Hazuki.H	Chihiro.S			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip&Leg	Pre Basic	Waist		Body Balance	Waist			
Yuri.T	Yuri.T	Hazuki.H	Yuri.T	Hazuki.H				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic	Waist	Basic		Waist	Basic			
Chihiro.S	Hazuki.H	Chihiro.S		Hazuki.H	Chihiro.S			

pilatesK リコバ東大和		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール			
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Waist	Basic	Pilates Cardio		Back&Arm	Body Balance	
	Hazuki.H	Chihiro.S	Yuri.T		Hazuki.H	Yuri.T	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Body Balance	Waist	Basic		Waist	Pre Basic	
	Yuri.T	Hazuki.H	未定		Chihiro.S	Yuri.T	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Back&Arm	Basic	Hip&Leg		Basic		
	Yuri.T	Chihiro.S	Yuri.T		Chihiro.S		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Waist	Basic				
		Hazuki.H	未定				
		close					
		17:30 ~ 18:30					
	Beauty Conditioning						
	Chihiro.S						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close		
Pre Basic	Pilates Cardio	Hip&Leg		Basic		Beauty Conditioning	
Yuri.T	Yuri.T	Yuri.T		未定		Chihiro.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Waist	Basic	Back&Arm		Beauty Conditioning		Basic	
Hazuki.H	Chihiro.S	Hazuki.H		Chihiro.S		未定	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Pilates Cardio		Basic		Waist	
Yuri.T	Chihiro.S	Yuri.T		未定		Hazuki.H	

・体験可能レッスン
 ・クラスの個別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細は WEB サイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1 週間前までにお申し込みしております。
 ・レッスン開始時刻 1 時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月 2 回以上で、翌月の予約可能回数が 1 回に制限されます。

pilatesK リコバ東大和			【 07/17 ~ 07/24 】		スケジュール		2026/07/10 更新								
07/17		07/18		07/19		07/20		07/21		07/22		07/23		07/24	
金		土		日		月		火		水		木		金	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Basic		Hip&Leg		Pre Basic				Waist		Beauty Conditioning				Back&Arm	
未定		moeko.t		Yuri.T				Hazuki.H		Chihiro.S				Hazuki.H	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Waist		Basic		Beauty Conditioning				Basic		Hip&Leg				Body Balance	
Hazuki.H		未定		Chihiro.S				Chihiro.S		Yuri.T				Yuri.T	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30	
Basic		Back&Arm		Basic				Back&Arm						Pre Basic	
未定		Hazuki.H		Chihiro.S				Hazuki.H						Yuri.T	
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close						close	
		Basic		Hip&Leg											
		未定		Yuri.T											
		close													
		17:30 ~ 18:30													
		Back&Arm													
Hazuki.H															
18:00 ~ 19:00		close		close				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Back&Arm								Body Balance		Waist		Back&Arm		Basic	
Hazuki.H								Yuri.T		Hazuki.H		Hazuki.H		Chihiro.S	
19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Waist								Back&Arm		Back&Arm		Waist		Beauty Conditioning	
未定								Hazuki.H		Hazuki.H		Hazuki.H		Chihiro.S	
21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Back&Arm								Pilates Cardio		Basic		Beauty Conditioning		Basic	
Hazuki.H								Yuri.T		未定		Chihiro.S		未定	

pilatesK リコバ東大和		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール			
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Basic	Hip&Leg		Basic	Basic		Basic	
未定	moeko.t		Chihiro.S	未定		未定	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio	Basic		Hip&Leg	Beauty Conditioning		Back&Arm	
Yuri.T	Chihiro.S		Yuri.T	Chihiro.S		Hazuki.H	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Basic	Beauty Conditioning		Body Balance			Basic	
未定	Chihiro.S		Yuri.T			未定	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
Hip&Leg	Back&Arm						
Yuri.T	moeko.t						
close	close						
17:30 ~ 18:30							
Pre Basic							
Yuri.T							
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Back&Arm	Basic	Beauty Conditioning	Hip&Leg	
			Hazuki.H	未定	Chihiro.S	Yuri.T	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Hip&Leg	Waist	Back&Arm	Beauty Conditioning	
			未定	Hazuki.H	Hazuki.H	Chihiro.S	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Waist	Back&Arm	Basic	Waist	
Hazuki.H	未定		未定	Chihiro.S			

・休職可能レッスン
・クラスの曜別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは時間前迄にキャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。